



## PROYECTO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO DEL AYUNTAMIENTO DE VILLAMANTILLA CON TALLER DE INICIACIÓN

VILLAMANTILLA  
1.576 Habitantes

El objetivo del proyecto es mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población de Villamantilla a través de la integración de la práctica de actividad física y ejercicio físico en sus estilos de vida.

Los destinatarios son adultos y mayores sanos sedentarios y/o inactivos, así como adolescentes entre 15 y 18 años.

Las actividades principales incluyen la prescripción personalizada de actividad física y ejercicio físico, la constitución de un punto de atención y orientación a la actividad física, y la realización de 18 talleres de iniciación al ejercicio físico. Además, se llevarán a cabo 9 charlas informativas teórico-prácticas sobre nutrición, psicología y movimiento, y 4 puntos activos llamados "Beactiveday" cada dos meses. Durante los días sin cole, se realizarán 16 jornadas de dos horas cada una, destinadas a fines lúdico-deportivos y de formación para los más pequeños. Las actividades se desarrollarán en el gimnasio municipal, el centro cultural, el polideportivo municipal, y en espacios al aire libre como senderos y circuitos biosaludables.

El proyecto cuenta con la colaboración de centros de salud municipales, la asociación de mayores y la asociación juvenil del municipio. Se crea una Mesa de Coordinación formada por los responsables de salud comunitaria y el coordinador de la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF).

La difusión del proyecto se realizará principalmente a través de canales digitales como WhatsApp e Instagram, y mediante la distribución de posters en el municipio.

**Fechas:** octubre de 2025 a junio de 2026

**Contacto:** ayuntamiento@villamantilla.org  
sgaramendi@villamantilla.org

**Más información:** [www.villamantilla.org](http://www.villamantilla.org)

X Edición  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

